

Куда обратиться за помощью?

Депрессия – это расстройство, которое лечат врачи-психиатры и психотерапевты (в случаях легкой депрессии). Существенную помощь в распознавании и лечении этого расстройства могут оказать также семейные врачи (врачи общей практики) и врачи других терапевтических специальностей, имеющие знания и навыки в этой области.

**При всех сложностях
жизненных ситуаций выход
из них всегда есть, надо
только помнить и знать, что
со временем проходит даже
самая нестерпимая
боль и обида**



ДЕПРЕССИЯ



Депрессия не признак слабости — это признак того, что вы пытались быть сильным слишком долго...



Депрессия — это распространенное психическое расстройство, для которого характерны уныние, потеря интереса или радости, чувство вины и низкая самооценка, нарушения сна или аппетита, вялость и плохая концентрация внимания.

Основные факты:

- * Депрессия является одним из распространенных психических расстройств, основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней.
- * Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины.
- * В худшем случае депрессия может приводить к самоубийству

Советы по преодолению депрессии

* Ежедневно занимайтесь тем, что доставляет Вам удовольствие, — будь это хорошая еда, теплая ванна или общение с интересным человеком.

* Любите себя и награждайте за любые успехи.

* Не носите переживаний в себе — старайтесь высказать то, что у Вас на душе близким людям, которым Вы доверяете.

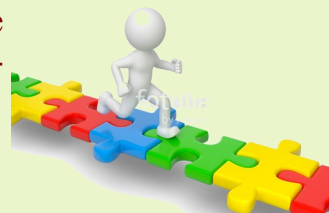


* Не оставайтесь в одиночестве. Не стесняйтесь слез.

* Не пытайтесь утопить грусть в алкоголе — от этого будет только хуже.

* Возьмите ежедневник и спланируйте завтрашний и последующие дни. Планируйте только то, что выполнимо. Это вернет Вам ощущение того, что Вы сами руководите собственной жизнью.

* Всегда помните, что это состояние обязательно пройдет.



Что делать, если Ваш близкий человек в депрессии?

* Помогайте ему в структурировании дня, привлекайте к любым совместным занятиям, не давайте долго быть в одиночестве.



* Ни в коем случае не пытайтесь высмеивать его или иронизировать над его состоянием — человек в депрессии раним и беззащитен; не давайте глупых советов типа «выбросить дурь из головы», просто быть мужчиной» или «взять себя в руки» — это только усиливает у находящегося в состоянии депрессии человека чувство вины и собственной никчемности.

* Давайте человеку в депрессии возможность выговориться и выплакаться.



* Помогайте ему, но не превращайтесь в няньку — не делайте за него то, что он вполне в состоянии сделать сам.

* Выражайте сочувствие, но лишь в простой и короткой форме.